ほけんだより

2025.5.28
若草小学校
ほけんしつより

元気に一日すごせるかな？

家を出る前に健康チェックをしよう

- □ よく眠れたかな？
- □ すっきり うんち でたかな？
- □ ハンカチ・ティッシュを持ったかな？
- □ いたいところは ないかな？
- □ 朝ごはんを食べたかな？
- □ 調節できる服装かな？

病気の予防の基本は手あらい!!

カーディガンなどがあると いいね♪

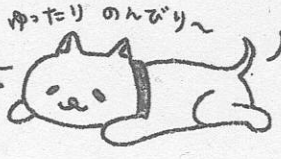
先週、低学年を中心に お腹の かぜ が 流行しました。さっきまで元気だったのに、突然 症状が出る場合も ありますが、「お腹が 痛くて 夜中に 何度も トイレに 行った」「昨日から 食欲が なくて、朝ごはんも 食べられなかった」など、登校前に すでに 体調不良の サインが 出ている人 が たくさん いました。また、体調が 落ち着いたから 登校したけれど、やっぱり 具合が 悪くなり、保健室で 休んだり、早退したりする人も たくさん いました。

家で ゆっくりしていると 元気そうだけど、学校に 来ると、運動を していなくても、やっぱり 家とは 違って、疲れてしまったり… ということも あると 思います。

かぜや 胃腸炎は インフルエンザのように 出席停止になる 病気では ありませんが、登校できる めやすは、「高熱後は、解熱してから 一日 経過していること」「普段通りの 食事が とれること」です。

そして「今日一日、学校で 元気に すごせるかどうか」を、家を出る前に チェックしていただけたらと 思います。

4月から 新しい環境で ここまで がんばってきた みなさん！ 疲れも 出るころだと 思います。
具合の悪いときは 無理を せずに…✧ あせらなくて 大丈夫ですよ！



ゆったり のんびり～

今後の健康診断の予定

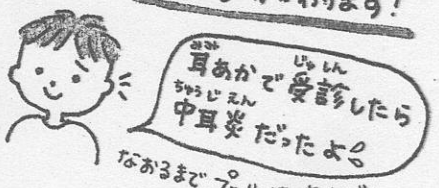
- 5月29日(木) 眼科検診 (1・4年 + 抽出者)
- 6月5日(木) 歯科検診 (4・5・6年)
- 6月19日(木) 歯科検診 (1・2・3年・たんぽぽ)

健康診断の日は
なるべく遅刻・欠席しないよう
お願いします!!

健康診断の結果をもらったら……

学校で行う健康診断は、あくまで短時間で病気や異常の疑いがないかを調べる検査です。異常の疑いがある場合は、お知らせを配付していますので、疾病の有無や治療の必要があるかどうかを病院で診てもらい、結果を記入したら学校に提出してください。
(すべての健康診断の結果は、夏休み前に全員にお配りします。)

水泳学習参加の可否にもかかわります!



なおるまでプールはおあずけ~

色覚検査について

色の見え方には個人差があり、遺伝的な要因などで他の人とは色の見え方がちがう人もいます。多くの場合、生活に支障はありませんが、受験や就職という場面になってはじめて自分は他の人とは違った見え方をしていることを知り、進路の変更や対策が必要になるという事例が少なからず報告されています。学校ではチョークの色やビブスの色に配慮が必要なケースなどがあります。

保健室にて色覚検査を実施できますので、希望者は担任までお知らせください。

国語の授業の活動の中で、たくさんの人が保健室にインタビューをしに来てくれました。「どうして保健室の先生になったのか」「やりがいは何なのか」など、いろいろな質問がありました。

具合のわるいときやけがをしたとき、元気が出ないとき、気分が乗らないとき…保健室に行くと、なんだかちょっと元気になれる! そんな場所でありたいと思って、私は保健室の先生をしています。みなさんのインタビューを受けて、そんな自分の気持ちをあらためてふり返る機会となりました。どうもありがとう! これからもよろしくお願いします!